

## 『セルフメディケーションに取り組んでみませんか？』

豊かな人生を送るためには、健康を保つことが大切になってきます。健康管理の方法の一つとして「セルフメディケーション」というものがあります。

### ◎セルフメディケーションとは

直訳すると「自己治療」や「自己服薬」などと表記され、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を意味しています。

たとえば…

風邪が重症化する前に  
風邪薬を飲む



小さな切り傷に  
絆創膏を貼る



疲れたときには  
ビタミン剤を飲む



市販の薬には、OTC医薬品というものがあります。

### 《OTC医薬品》とは？

薬局や薬店、ドラッグストアなどにおいて処方箋なしで購入できる医薬品のことです。今までは「市販薬」などと呼ばれていましたが、「要指導医薬品」や「一般用医薬品」と言われるようになりました。

また、OTC医薬品はセルフメディケーション税制の対象となり、このほかにいくつかの条件を満たせば、確定申告で購入代金の一部が総所得金額などから控除されます。控除を受けるには、購入時の領収書やレシートが必要ですので、保管しておきましょう。

### ◎領収書（レシート）の表示例

カミゴン薬局  
上ノ国店 TEL ……………  
檜山郡上ノ国町字\*\*\*\*\*

#### ■ 領 収 書 ■

★ゼイムEX	¥1,275
ハンドソープ	¥240
★カクシン胃腸薬	¥691

~~~~~中略~~~~~

★印はセルフメディケーション税制対象商品です

左の例のように、セルフメディケーション税制の対象商品がわかるようになっています。

★印だけではなく、別の記号の場合もありますが、その場合も対象商品がわかるようになっています。確定申告では、この領収書（レシート）の提出が必要となるので、大切に保管しておいてください。

※詳しくは厚生労働省ホームページなどをご参照ください。

### ◎セルフメディケーションの様々な効果

- ① 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ② 医療や薬の知識が身につく
- ③ 医療機関受診の機会が減少する
- ④ 国民全体の医療費の増加抑制

### ◎セルフメディケーションの基本

まずは自分の身体の状態を知ることが第一です。さらに、病気や薬について正しい知識を身につけることも大切です。普段から適度な運動をし、栄養バランスの良い食事を摂り、十分な睡眠を確保して自然治癒力を高めていきましょう！

■問い合わせ先 保健福祉課 健康支援グループ ☎0139-55-4460

年金相談の  
ご案内  
(完全予約制)

★開設日時：10月25日(火)10時～12時・13時～15時  
★予約締切：開設の4営業日前まで(土日祝日を除く) ★相談場所：江差町役場  
★予約先：江差町役場 健康推進課 国保医療係 ☎0139-52-6725